



Lettre N°7
12 août 2013

Le semis de carottes

Nous vous proposons un autre chantier urgent :

Vous pouvez venir à partir de 17h, quand le soleil décline un peu.

Dès cette semaine, mardi 13 mercredi 14 et vendredi 16.

Vous pouvez prévoir une heure de plus en venant chercher votre panier.

Là aussi, plus on est nombreux plus les carottes seront vite semées.

Cela prend trop de temps pour que l'équipe fasse seule ce chantier.

C'est un semis direct, un travail de patience pas très physique pour ceux qui peuvent se baisser quand-même.

Merci à tous

Ramassage des pommes de terre

Nous étions 26 au ramassage de la première fournée de pomme de terre samedi 10 août.

Merci pour cette belle participation et cette bonne ambiance.

(photos très bientôt)

Nous avons fait les 3/4 du champ.

Comme nous sommes en panne de chambre froide où nous stockons les pommes de terre, nous préférons de ne pas les entreposer dans la cave où elles subissent la pression du papillon qui pond des œufs qui rendent les pommes de terre véreuses.

Il vaut mieux les laisser en terre en attendant que le frigoriste fasse la réparation.

Donc pour le dernier ramassage nous lancerons l'appel dès que possible.

Le pourpier et la perilla

LE POURPIER

De nombreux jardins en Provence sont envahis par une "mauvaise herbe" connue sous le nom de pourpier (pas la plante grasse ornementale, l'autre)...

Pas si mauvaise que ça, puisque nos enfants s'amuse volontiers à la croquer. Pas si mauvaise que ça, puisqu'elle est en grande partie responsable du fait que les crétois sont en (encore !) meilleure santé que les autres méditerranéens. En effet, on le trouve à foison en Crète, pays où la frugalité était de mise il n'y a encore pas si longtemps, et dont les habitants se satisfaisaient alors de ce que la terre leur offrait spontanément : le pourpier donc, mais aussi les escargots nourris au pourpier, les poulets et les œufs de poule nourris au pourpier ...

Pourquoi cette plante apparemment banale est elle un facteur de santé ? A cause des fameux "oméga 3", dont elle regorge.

Les oméga 3 sont un facteur de protection pour de nombreuses maladies chroniques : cardiovasculaires, tumorales, diabète, ...et en général les pathologies liées au vieillissement. Le pourpier, contient aussi, en abondance et entre autres, du bêta-carotène, de la vitamine B9, du potassium, du fer, des fibres.

Voilà pourquoi le panier de cette semaine vous offrira du pourpier.

Recette particulièrement simple:

Salade de pommes de terre aux feuilles de pourpier et oignons doux.

Accompagne bien les poissons comme la sardine ou le hareng en filets marinés (eux aussi très riches en oméga 3, comme tous les poissons gras).

Vous aurez sur le plan gustatif une association particulièrement succulente.

La périlla rouge ou Shiso

D'origine d'Inde et très cultivée au Japon et en chine.

Les graines se consomment comme le sésame. L'huile extraite des graines estn très riche en d'oméga 3

Les feuilles du périlla sont antifongiques et antibactériennes et sédatives.

Depuis 1977, des centaines d'études scientifiques ont mis en évidence les nombreux effets de cette plante précieuse pour la santé humaine.

Grâce à leur taux élevé (65%) d'acide alphalinolénique omaga-3, les graines diminuent les risques cardiovasculaires (baisse du cholestérol, diminution de l'athérogénèse et de l'agrégation plaquettaire, etc...)

On consomme les feuilles crues ou peu cuites.

On les cuit à la poêle qu'on couvre pour garder la texture.

Quelques feuilles suffisent à accompagner les plats de poisson en sauce, ou sauté de viande au curry. On peut les ajouter au riz, pommes de terre ou pâtes.